



生日快樂

生日快樂

Happy Birthday

生日快樂

生日快樂

生日快樂

生日快樂

生日快樂

生日快樂

生日快樂

生日快樂



# 目录

## Content

- [第1节：前言](#)
- [第2节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(1\)](#)
- [第3节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(2\)](#)
- [第4节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(3\)](#)
- [第5节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(4\)](#)
- [第6节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(5\)](#)
- [第7节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(6\)](#)
- [第8节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(7\)](#)
- [第9节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(8\)](#)
- [第10节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(9\)](#)
- [第11节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(10\)](#)
- [第12节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(11\)](#)
- [第13节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(12\)](#)
- [第14节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”\(13\)](#)
- [第15节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(1\)](#)
- [第16节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(2\)](#)
- [第17节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(3\)](#)
- [第18节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(4\)](#)
- [第19节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(5\)](#)
- [第20节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(6\)](#)
- [第21节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(7\)](#)
- [第22节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(8\)](#)
- [第23节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(9\)](#)
- [第24节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(10\)](#)
- [第25节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(11\)](#)
- [第26节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(12\)](#)
- [第27节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(13\)](#)
- [第28节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(14\)](#)
- [第29节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(15\)](#)
- [第30节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(16\)](#)

- [第31节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(17\)](#)
- [第32节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(18\)](#)
- [第33节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(19\)](#)
- [第34节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随\(20\)](#)
- [第35节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(1\)](#)
- [第36节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(2\)](#)
- [第37节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(3\)](#)
- [第38节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(4\)](#)
- [第39节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(5\)](#)
- [第40节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(6\)](#)
- [第41节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(7\)](#)
- [第42节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(8\)](#)
- [第43节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(9\)](#)
- [第44节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(10\)](#)
- [第45节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(11\)](#)
- [第46节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(12\)](#)
- [第47节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(13\)](#)
- [第48节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(14\)](#)
- [第49节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(15\)](#)
- [第50节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(16\)](#)
- [第51节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(17\)](#)
- [第52节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(18\)](#)
- [第53节：第三章 月经，每个月亲密相约不留病\(19\)](#)
- [第54节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(1\)](#)
- [第55节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(2\)](#)
- [第56节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(3\)](#)
- [第57节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(4\)](#)
- [第58节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(5\)](#)
- [第59节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(6\)](#)
- [第60节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(7\)](#)
- [第61节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(8\)](#)
- [第62节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(9\)](#)
- [第63节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(10\)](#)
- [第64节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(11\)](#)
- [第65节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(12\)](#)
- [第66节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(13\)](#)

- [第67节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(14\)](#)
- [第68节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(15\)](#)
- [第69节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(16\)](#)
- [第70节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(17\)](#)
- [第71节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(18\)](#)
- [第72节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(19\)](#)
- [第73节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(20\)](#)
- [第74节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(21\)](#)
- [第75节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(22\)](#)
- [第76节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(23\)](#)
- [第77节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(24\)](#)
- [第78节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(25\)](#)
- [第79节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(26\)](#)
- [第80节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(27\)](#)
- [第81节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(28\)](#)
- [第82节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(29\)](#)
- [第83节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧\(30\)](#)
- [第84节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(1\)](#)
- [第85节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(2\)](#)
- [第86节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(3\)](#)
- [第87节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(4\)](#)
- [第88节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(5\)](#)
- [第89节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(6\)](#)
- [第90节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(7\)](#)
- [第91节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(8\)](#)
- [第92节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(9\)](#)
- [第93节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(10\)](#)
- [第94节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(11\)](#)
- [第95节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(12\)](#)
- [第96节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(13\)](#)
- [第97节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(14\)](#)
- [第98节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(15\)](#)
- [第99节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(16\)](#)
- [第100节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(17\)](#)
- [第101节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(18\)](#)
- [第102节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(19\)](#)

- [第103节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(20\)](#)
- [第104节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(21\)](#)
- [第105节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(22\)](#)
- [第106节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(23\)](#)
- [第107节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(24\)](#)
- [第108节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(25\)](#)
- [第109节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(26\)](#)
- [第110节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事\(27\)](#)
- [第111节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(1\)](#)
- [第112节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(2\)](#)
- [第113节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(3\)](#)
- [第114节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(4\)](#)
- [第115节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(5\)](#)
- [第116节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(6\)](#)
- [第117节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(7\)](#)
- [第118节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(8\)](#)
- [第119节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(9\)](#)
- [第120节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(10\)](#)
- [第121节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(11\)](#)
- [第122节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(12\)](#)
- [第123节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(13\)](#)
- [第124节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(14\)](#)
- [第125节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(15\)](#)
- [第126节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(16\)](#)
- [第127节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(17\)](#)
- [第128节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福\(18\)](#)

## 第1节：前言

### 前言

作为一名女性，当已经领略过来自身体的奇妙和幸福后，是否真的对自己的身体很了解了呢？即便往昔的青涩与无知已经被岁月打磨，初潮的惊慌与尴尬已经平淡无奇，初夜的神秘和敬畏已经蜕变成了一个又一个醉人的熟悉……还是有很多女性并不了解自己朝夕相伴的身体。

虽然离自己最近的是自己的身体，但是却很少有人能够准确说出自己的女性器官在哪个部位、它具有怎样的生理功能，生活中应该如何细心呵护才不会为自己带来鬼魅般的炎、瘤、癌……

当女性的“神秘之地”爆发的疾病威胁越来越清晰地呈现出来的时候，很多女性才明白，曾经的自己是那么愚蠢，竟然不懂得呵护这个给人类孕育生命、给身体带来愉悦、增加女性魅力的宝贝之地。

忙忙碌碌中竟然对自己的身体漠视到了如此令人难以思议的地步，生病后一拖再拖，等到无法忍受的时候才不得不去就诊；不懂得保护措施，做人工流产就像治感冒；稀里糊涂就染上了性病，却找不到传染的原因；如果跟她谈到女性疾病的预防、自查，简直是天书一般让她惊诧。

其实，很多女性疾病都与不健康的生活习惯有关，比如经期贪凉、经期性交、多个性伴侣、吸烟酗酒、生活无规律，等等。

“身体是本钱。”养成良好的生活习惯，经常自我检查，才能够及时发现各种疾病，降低疾病对身体的伤害，提高疾病的治愈率。

《女性必读——做自己的私人医生》，本着让女性更加熟悉自己的身体、看清自己的身体正面临着怎样的疾病威胁的原则，为女性防病治病指出了切实可行的方式方法，手把手教会现代女性如何做好自己的私人医生，做自己的健康指导师！

## **第2节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(1)**

### **第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”**

妇科疾病，隐患犹如炸弹。学会适时进行身体自查，做自己的私人医生，才能及时捕捉身体器官病变的信号，才不会被妇科的“突发事件”击中。

#### **乳房自查，给美丽设道防**

美好健康的乳房是完美身材的重要组成部分，当今，乳房疾病的发病率越来越高，乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌极大地困扰着身边的女性。

为了防止乳房疾病对女性身体的侵害，精心而科学地爱护自己的乳房已经成了当今女性的必修课程。爱护乳房除了平时细心呵护自己的乳房外，最好定期地对自己的乳房进行自查，及早发现乳房的病变，不但是许多乳腺疾病早期发现的有效方法之一，而且可以提高乳腺癌治愈的可能性。

乳房，易得哪些疾病乳房是女性美丽的标志，是未来宝宝降生世间的第一座粮仓，但是这一美好的部位又是女性最容易发病的器官，常见的疾病有乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌、乳房纤维腺瘤等。

#### **□乳腺炎**

预防乳腺炎，首先要科学地认识乳腺炎。乳腺炎简而述之是乳房的急性化脓性感染，由于细菌（比如，金黄色葡萄菌等）经乳头皲裂处或乳管口侵入至乳腺组织所引起。初产妇发生乳腺炎比较多见，一般发生于产后第3~4周。

乳腺炎最初发病的时候会发生乳房肿胀、疼痛，感觉有肿块触压感到痛，乳房表面红肿、发热；当这些症状出现的时候，如果没有得到及时治疗病情会继续发展，产生乳房搏动性疼痛。

病情严重的妇女还伴有高烧，寒战，更显著的乳房肿痛，局部皮肤会出现红肿，触及有硬结、压痛，患侧腋下淋巴结肿大，压痛。炎

症会在数天内软化，形成乳房肿，有波动感，脓肿厉害的皮肤发红及波动感不明显。

日常生活中乳腺管阻塞、乳汁淤积或者因婴儿吸乳时损伤乳头都会导致乳腺炎。

#### □乳腺增生

乳腺增生是妇女常见、多发病之一，多见于25~45岁女性，其本质上是一种生理增生与复旧不全造成的乳腺正常结构的紊乱。在我国之所以把这种疾病称之为“乳腺增生症”，是因为乳房囊性改变少见，多以腺体增生为主。

乳腺增生常常表现为乳房肿块和乳房疼痛，一般会在来月经前期加重，行经后会减轻。乳腺增生包括生理性乳腺增生和囊性乳腺增生。

### **第3节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(2)**

生理性乳腺增生一般在月经来潮前4~5天时感到乳房发胀，乳头触痛，待月经过后，乳房胀痛就逐渐消失。这是由于乳腺受到卵巢分泌的雌激素的作用，使乳房局部充血水肿的缘故，一般无需特殊治疗。

囊性乳腺增生的乳房胀痛较差，但肿块比较明显，触动时肿物有特殊的颗粒样感，边界不很清晰，有月经来潮前几天显著增大，伴有疼痛，月经以后肿块缩小，疼痛消失，呈周期性的变化，肿块可为单个或多个，一侧或双侧乳房均可波及。一般无需治疗，平时戴胸罩，托起乳房，但约有2%~3%有恶变的可能，故应定期到医院检查，以免发生恶变耽误治疗。

#### **□乳腺纤维腺瘤**

乳腺纤维瘤为良性肿瘤，这种肿瘤通常单个的出现在乳房的一侧，呈桂圆或樱桃般大小的卵圆形，表面光滑，质地硬实，边界清楚，瘤体在乳房内可来回推动，常无疼痛感觉，偶而也会有多个瘤体出现在双侧乳房内。纤维瘤虽然癌变的可能性小，但也应该及早手术治疗。

#### **□乳腺癌**

乳腺癌是一种严重影响女性身心健康甚至可能危及生命的最常见的恶性肿瘤之一，通常发生在乳房腺上皮组织。据资料统计，发病率占全身各种恶性肿瘤的7%~10%，在女性癌症患者中仅次于子宫癌。乳腺癌的发病常与遗传有关，在40~60岁之间妇女绝经期前后发病率较高。

乳房自查，学会科学的方法乳房自查，是预防乳腺疾病方便而实用的方法之一。坚持乳房自查，首先要掌握一套简便易行的方法，才能切实查出乳房疾病。

双臂自然垂到身体两侧，站到镜子前面，仔细观察每只乳房是否有肿块或变形。将双臂伸直举过头顶再次检查乳房是否发生变化；然后将双手在脑后交叉合拢，前后活动肩膀观察乳房的变化。双手放于髋部，将双肘向前推，观察双乳皮肤或乳头的变化。用拇指和食指挤压两个乳头并检查有无分泌物以及分泌物性状。

做完以上动作后，躺在平坦的硬床或地板上，在首先要检查的乳房一侧的肩下放一个枕头。抬起准备检查的乳房那一侧的胳膊，越过头顶放置于床或地板上。假如拥有一对巨大的乳房，需要调整体位直到与正准备检查的乳房组织分布平衡为止。

## 第4节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(3)

用另一只手的中间三个手指的指肚正对着乳房，从腋窝处开始检查乳房。检查时在乳房上做小小的圆周运动——圆圈面积大约同硬币大小。以打圈方式环绕着乳房移动手指，或者沿乳房上下来回移动手指。无论使用哪种移动方式，不要让手指离开乳房直到这样的检查动作覆盖过乳房的每一部分为止。

检查过一只乳房后，就用轻柔的力量去触摸乳房周围的皮肤。其间，注意轻轻地增大压力来感触表皮下的变化。去感触肋骨附近的变化时还要稍微加大压力。整个胸部，从腋窝中央向上到胸骨(趋向胸部的中心)，从锁骨向下到乳房下方，都要用这种方式检查一遍。

然后用相同的方法对另一只乳房重复整个检查过程。

当发现自己的乳房有无痛肿块、乳房局部或乳头凹陷、腋窝淋巴结肿大等典型的乳腺癌症状时，应引起高度重视，及时到正规医疗机构就医。

乳房自查，选择最佳时间除了每月的乳房自查，女性还要定期去医院做乳房检查，在月经周期中，因受各种相关内分泌激素的影响，乳腺会发生一些生理性的增生与复旧的变化，造成乳腺组织处于不同程度的充血、水肿，而这些变化都将对医生检查乳房肿块的位置、大小、性状等构成干扰，从而影响对乳房肿块性质的判断。

所以，做乳房检查，一般在月经来潮的第10天左右，此时雌激素对乳腺的影响最小，乳腺处于相对静止状态，有助于医生对乳腺的病变或异常做出准确的判断。绝经后的老年妇女，由于体内雌激素减少，受内分泌激素的影响也小，因而可随意选择就诊时间。

但是，因为乳腺癌高发年龄阶段是在45~55岁，如果在乳房自我检查或普查中发现了乳房病变应及早就诊。

专家建议

预防乳腺疾病的诀窍是好心情、睡好觉、低脂高纤饮食、补充维生素、矿物质。

#### 望闻触，女性外阴自查法

外阴指的是生殖器官外露的部分。女性外阴长阴毛的部位，称为“阴阜”，这里是耻骨联合前面隆起的脂肪垫。其下，依次为“阴唇前连合”、“阴蒂系带”、“阴蒂”、“尿道外口”、“阴道前庭”、“处女膜”、“阴唇系带”、“阴唇后连合”、“会阴”和肛门。

## 第5节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(4)

“大阴唇”是靠近两侧大腿内侧的一对隆起的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴。“阴唇前连合”与“阴唇后连合”之间的两侧，有“小阴唇”；“小阴唇”的外侧则是“大阴唇”。大、小阴唇之间有一条“唇间沟”。大阴唇与阴阜、会阴相连，其间并无界限。只有掰开大阴唇，才能看见小阴唇、阴蒂、尿道外口和阴道口。

女性外阴自查方法关怀自己身体的女性，从来都不会因为下身的隐秘而把那里丢在健康遗忘的角落。为了保持生殖器的健康，减少各种疾病对人体的折磨，她们会经常检查自己的外阴。自查外阴的方法很容易操作，概括起来有3个字，即“望、闻、触”。

“望”：可以用一面小镜子，放在外阴的下面，这样前后左右移动镜子照视，就可以借助镜子的帮助，观察自己的外阴部。另外，通过观察阴道分泌物，如白带和经血的颜色、清浊、稀稠，也能从中发现一些蛛丝马迹。正常的白带是清白颜色的稀薄液体，正常经血是鲜红色或浅红色，有人还会有少许血块。

“闻”：是用鼻子嗅一下分泌物、经血或外阴部散发出的气味。一般正常的气味是清淡的腥味、汗酸味或无味。如果出现了腥臭味、腐臭味或特殊的气味，就可能出现了问题。

“触”：先把手洗干净，用食指和中指两个指头的“指腹”(俗称“指肚”)，从“阴阜”部位开始，从上而下，按顺序接触外阴，直至肛门。正常触摸外阴的时候，感觉应是光滑、柔软。正常的情况下不应当摸到有小的结节或肿块。反之，则可能有病。

### 专家建议

在自查的时候，要分开大阴唇，否则看不清楚它所遮挡的结构。在自查的过程中，可能发现某些异常情形，那时就要引起自己的高度注意，或者及时去医院的妇科详细检查。

### 女性阴道炎自查法

患过阴道炎的朋友，把阴道炎形容为“难以挥去的梦魇”，原因在于阴道炎不可触及的位置让人真的是坐立难安。

阴道炎症是妇科最常见的疾病，无论女性处于哪一个年龄段都有可能发病。这是由女性的生理结构造成的，女性的外阴阴道与尿道、肛门毗邻，当人体进行排泄的时候，很容易局部潮湿，殃及阴道；处于生育年龄的妇女性生活较频繁，生产的时候外阴阴道是分娩、宫腔操作的必经之道，在这个过程中容易受到损伤及外界病原体的感染。

## 第6节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(5)

阴道炎自查得了阴道炎后阴道分泌物会增多，外阴瘙痒、灼痛为主要症状，严重时坐卧不宁，白带量多呈凝乳状或白色稠厚豆腐渣状，只有少数病人白带无明显异常。有的患者还会伴有尿频、尿痛及性交痛。

不同类型阴道炎自查阴道炎是最常见的女性生殖器官炎症，大概分为：幼儿性阴道炎、滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、老年性阴道炎、细菌性阴道炎等。

### □幼儿性阴道炎

幼儿性阴道炎多见于1~5岁的婴幼儿。常因在地上坐爬或阴部进入异物而引起阴道发炎。病源体也可通过患儿的母亲或洗涤用品等传播。判断此类阴道炎症的依据是外阴红肿，阴道有流水样分泌物，同时伴有外阴瘙痒等。

### □老年性阴道炎

老年性阴道炎在绝经后的老年妇女中比较多见。由于卵巢功能衰退，雌激素分泌不足而致生理防御机能降低，致病菌乘虚而入引起感染，故又称“萎缩性阴道炎”。患了老年性阴道炎后白带会增多，呈黄水样，病情严重者可有血样脓性白带，外阴有瘙痒和灼热感。

### □月经性阴道炎

月经性阴道炎大多由于不注意经期卫生，特别是使用不干净的经期卫生用品致使外阴受不洁物品污染而发生阴道炎。感染月经性阴道炎后会阴部有下坠和灼热感，阴道分泌物增多。

### □蜜月性阴道炎

蜜月性阴道炎在新婚妇女中比较多见。病发原因主要是由于不注意性器官和性生活的卫生。表现为白带增多，阴道内外痒痛，黏膜红肿。

### □化脓性阴道炎

化脓性阴道炎多见于阴道撕裂或有产伤的妇女。表现为白带增多，呈黄脓样，伴有腥味，阴道有灼热和痛感，黏膜红肿。

#### □单纯性阴道炎

单纯性阴道炎很多是由于产后、流产后损伤，长期使用子宫托等机械性刺激或化脓菌的感染。还有就是当子宫或子宫颈的感染性分泌物经常刺激阴道黏膜的时候，也会引起单纯性阴道炎。

#### □滴虫性阴道炎

滴虫性阴道炎在女性中是很常见的一种妇女病。它既可以通过男性携带者在性交过程中直接传染给女性，又可通过浴池、游泳池间接进行传染，还可以通过医疗器具间接地进行传染。原因在于阴道毛滴虫的适应性很强，在半干的毛巾中能够生存1天，在3℃~5℃的温度下能够生存21天，即使在自来水中也能够生存5天，所以此病并发率非常高。

## 第7节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(6)

### □霉菌性阴道炎

霉菌性阴道炎是由霉菌中的一种白色念珠菌感染而引起的，和滴虫恰恰相反，这种念珠菌在酸性环境中特别容易生长，念珠菌常存在于人体皮肤、口腔、肠道及阴道内而无症状，最适宜繁殖的pH值为5.5，当阴道上皮细胞糖原含量增多，阴道酸性增强时，或在机体抵抗力降低的情况下，即迅速繁殖引起炎症，孕妇、糖尿病人及接受大量雌激素治疗的患者较易感染。此外，长期应用广谱抗生素或长期应用免疫抑制剂，也易于感染。

### □淋菌性阴道炎

淋菌性阴道炎由致病原淋球菌引起，患病后表现为下腹部疼痛，阴道分泌物增多，白带显脓性。

### 专家建议

阴道炎是女性的一种常见疾病，一般是比较好治愈的，但是也要重视阴道炎的检查和治疗，以免发展成其他疾病。

### 子宫肌瘤自查法

关于子宫肌瘤，对大部分女性来说并不陌生，据研究发现，年龄在30~50岁之间的妇女，约20%患有子宫肌瘤，而且近年来还有增多的趋势。为了更好地维护身体健康，保护子宫，女性有必要对自己的身体多一份更贴心关爱——学会子宫肌瘤自查。

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的良性肿瘤，也是人体中常见的肿瘤之一。子宫肌瘤主要由子宫平滑肌细胞增生而形成，其确切的名称应为子宫平滑肌瘤，通称子宫肌瘤。

子宫肌瘤自查法女性身体器官的各个部分是紧密相连的，子宫肌瘤的发病也会带动身体的其他部位产生异样或者病变，所以，透过身体易查部位的变化可知有否发生子宫肌瘤。

### □观察白带

正常白带是少量略显黏稠的透明色，蛋清样分泌物，一般排卵期前后4、5天比较多，没有异味，随着月经周期会有轻微变化，但如果白带出现了异常，比如脓性、血性、水样白带等都是不正常的。通常异常白带除了以上情况，还会伴有异味，很多子宫疾病都会引起异常白带，女性平日白带如果有异常现象，切不可大意，要立即去医院检查就诊。

## 第8节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(7)

### □留心异常出血

如果有宫颈或子宫疾病的话，像子宫肌瘤、宫颈糜烂，常常会有月经增多、绝经后出血或接触性出血等，所以，除正常月经以外的出血，都要究其原因，及时检查清楚，以便对症治疗。

### □自我检查腹部，看有无包块

早晨醒来，空腹、排便后平卧于床，弯双膝，放松腹部，用双手在下腹部按触，随呼吸由轻浅到重深，一般从左侧下腹部往上按，如果有肿物的话，可能发现的，但是也要预防摸到结肠，如果里面有粪便的话就可能被误认为是包块，但是这时候一般是呈条索状的，但是女性如果发现有包块的话还是应该要引起重视，最好是检查清楚。

### □腹部疼痛

下腹部、腰背部或骶尾部等疼痛，都要引起注意。因为有时候，疼痛就是肿瘤的自我暴露，是因为肿瘤压迫组织，牵拉，发生蒂扭转、破裂或变性等，都会引起腹部疼痛。

### 专家建议

很多子宫肌瘤在早期没有任何症状，只有做妇科检查，通过B超才能发现。因此，女性朋友一定要重视妇科检查，至少一年要做一次全面的妇科检查。

### 自查白带透视妇科健康

女性从青春期开始便有少量清亮乳白色分泌物从阴道流出，随着年龄的增长，阴道流出的液体逐渐增多，这种流体称为白带。正常白带是从输卵管、子宫、子宫颈及阴道等处所渗出物的总称，主要成分是阴道上皮的渗出液、子宫内膜及子宫颈腺体、输卵管内膜上皮等处的分泌物，以及该处剥脱的上皮细胞和少量白细胞、微生物等。正常白带呈液状，透明白色或乳色，具有轻微的腥味但无臭味，形状随着月经周期的变化而不同。白带可以滑润阴道，保持阴道前庭区的

湿润并产生舒适感，对黏膜及皮肤无刺激性。

透过阴道分泌物，判断疾病判断阴道分泌物是不是正常是女性最常见的生殖健康问题之一，准确了解阴道分泌物的生理现象与病理表现，对于保持自身健康是非常重要的。

## **第9节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(8)**

生理性的分泌物是正常的阴道分泌液，这种分泌液，是生理的需要，性生活的需要，也是阴道自洁的需要。而病理学的分泌物，是疾病引发的，因此这种分泌物是疾病的表现。由此可见，通过分泌物可以判断人体是不是发生了疾病。

区分阴道不正常的分泌物与正常的分泌物，实际上不是复杂的问题，只要有一定的医学常识，就可以根据分泌物的量、色、位等，准确判断是不是存在疾病。

首先，随着月经周期的变化，阴道会有正常的分泌物多与少的变化，如果没有这种变化，则预示阴道或者内分泌等系统发生了问题。

在月经期间，无法准确判断阴道分泌物的量，但对于存在疾病特别是重大疾病的女性来说，也是可以分析出有没有疾病。如果有生殖系统恶性肿瘤，即便是在月经期，分泌物增多的现象也会及时发现，那时，阴道流出的血比较淡，常常是血水一起流出，并伴有异常气味，一旦有这样的现象，特别是中年以后的女性，就应该引起高度重视，尽快到医院检查。

在非月经期，月经干净后的几天，阴道分泌物就会明显增多，以至于出现拉丝白带，这是排卵期即将到来的表现。其特点是稀薄、透明、黏性较大、无色无味，一般持续1~3天。之外，在性兴奋的时候，分泌物也会临时增多，其性质与排卵期前的白带相近，但没有明显的拉丝现象。

当生殖系统发生疾病的时候，分泌物常常增多，这种情况下，往往伴随一些疾病的症状，例如阴道瘙痒疼痛、或者腹部疼痛、分泌物量多、气味腥臭甚至恶臭、颜色发绿发黄发红、或者白带有泡沫状、豆腐渣样等，一旦出现，常常说明发生了疾病。应该尽快到医院检查。

自查白带透视妇科健康当患有某种妇科病时，白带的量和性状就会发生变化，从白带的不同变化可初步判断患有哪种疾病以及病变的性质属良性还是恶性。

#### □蛋清样或白色水样白带

当白带量很多时，可能就预示着子宫颈糜烂，卵巢功能失调。有时口服避孕药等激素类药物后，也会出现这类情况。此外，凡能使盆腔及子宫充血的情况，如子宫后倾、盆腔肿瘤，以及某些全身性疾病如心力衰竭、肺结核、贫血、糖尿病，或者身体虚弱的妇女也可以出现这种形状的白带增多现象。

## 第10节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(9)

### □乳白色豆腐渣样白带

这种白带量不一定很多，呈白色厚糊状或凝乳状，是霉菌性阴道炎所特有的一种白带。常伴有严重的外阴瘙痒或灼痛感。可能是孕妇、糖尿病或长期应用抗菌素的原因，诱发霉菌感染。某些有手足癣的患者也会发病。

### □黄色或黄绿色稀薄脓性白带

这种白带大多为化脓性细菌感染引起，伴有臭味及外阴瘙痒。常见于滴虫性阴道炎、老年性阴道炎、阴道异物感染、慢性宫颈炎、子宫内膜及子宫腔积脓患者。

### □血性白带

一般常见的原因有重度宫颈糜烂、宫颈息肉、老年性阴道炎及恶性子宫肿瘤(如宫颈癌、子宫内膜癌等)。

### □血水样白带

亦称洗肉水样白带，有恶臭味，量很多。往往是由于病变组织的坏死或变性所致，常发生于子宫黏膜下肌瘤脱出阴道合并感染者，或晚期宫颈癌、子宫内膜癌、有宫颈积脓者。少数患者可能是由输卵管癌所引起。

### 专家建议

在白带异常与否不易确定的时候，可到医院进行白带常规化验，一次即可确定是生理性还是病理性的，方法简便快捷。

### 内分泌，日常勤于自查

内分泌系统，是身体的总控制者，通过对激素分泌的调节，该系统掌控着机体的整体功能，如果内分泌失调，就会引发一系列病症，如脸上出黄褐斑、白带异常、不规则阴道出血、乳房肿块、月经不调等，损害女性身心健康。据统计，90%以上的女性都或多或少出现过内分泌失调。

内分泌自查方法当月经发生改变、阴道瘙痒并反复发作、性欲低下、功血、进入40岁后骨关节疼痛，这时，一定要去医院查查是否发生了内分泌失调。

#### □月经发生改变

月经是伴随女性一生的自然生理现象，也是与激素水平最直接相关的生理改变。由内分泌问题引起的月经改变有多种表现，在以下一些情况出现时，一定要想到应该去妇科进行内分泌检查。月经的日子总是处于过度精神紧张的状态。这可能是经前期紧张综合征。经前期紧张综合征，主要是由内分泌不调引起的神经系统功能紊乱，一般情况下，可通过自我调节得到缓解。如果长期处于紧张状态，并伴有较重的生理反应时，可到妇科进行内分泌检查，必要时在医生的指导下，口服激素药物治疗。

## 第11节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(10)

发生过度疼痛。痛经是女性常会面临的问题，一般程度的痛经，属于可以忍受的范围，不治疗也无妨。而对于长期难以忍受的痛经，不该一味吃止疼片忍耐，应该去做一下妇科内分泌检查，看看是否患有子宫内膜异位症。

月经过多，是由多种原因引起的，子宫肌瘤便是重要因素之一。子宫肌瘤与雌激素水平有着密切关系。当月经过多时，不妨查查内分泌。

### □阴道瘙痒，反复发作

对不明原因长期、反复发作的阴道瘙痒，需要考虑内分泌因素，进行内分泌检查。阴道瘙痒如果不找到问题的根源，只是盲目使用药物，不仅不能治本，反而会导致耐药性，引发慢性疾病。

### □性欲低下，查查性激素

女性性功能障碍，在内分泌疾病中主要表现为性欲低下，在性刺激时生殖器充血不足，阴道渗液少，滑润不足等。还有一些女性，在性功能问题上表现为性欲过强，甚至干扰到正常生活秩序。因为女性的性欲与性激素水平有着重要关联，出现上述情况需要进行内分泌检查。

### □40岁左右，骨关节疼痛

40岁左右的女性，如果出现骨关节疼痛、极明显的情绪波动及神经紧张症状时，很可能是由于激素水平变化引起的身体反应，应到妇科进行内分泌检查。

### □功血

正常月经由下丘脑—垂体—卵巢轴系统调节控制，呈现规律性的子宫出血。因调节生殖的神经内分泌功能失调，导致性激素分泌异常引发的子宫异常出血，称为功能性子宫出血，简称功血。

功血主要表现为无周期性不规则阴道出血，断续出血，出血量时多时少，亦可能持续出血，长达1至2个月，严重者引起贫血。一般通过妇科激素水平测定，可以进行辅助诊断与治疗。对于育龄女性，功血是一种常见病，其早期也容易被忽视。

#### 专家建议

黄豆和豆制品中含有大量大豆异黄酮，可以改变体内激素的分泌。

#### 防止宫颈病变，多多自查

宫颈炎是育龄妇女的常见病，有急性和慢性两种。慢性宫颈炎比较多见，慢性宫颈炎主要表现为白带增多，呈黏稠的黏液或脓性黏液，有时可伴有血丝或夹有血丝。慢性宫颈炎大多由于分娩、流产或手术损伤子宫颈后，病原体侵入而引起感染。慢性宫颈炎有多种表现。如宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈腺体囊肿、宫颈内膜炎等，其中以宫颈糜烂最为多见。

## 第12节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(11)

自查宫颈炎防治宫颈炎和其他宫颈疾病，是每个女性的健康工程。定期做妇科检查，是最科学的方法之一。

女性妇科病常见，女性自己也要有一套自我检查妇科疾病的方法，以免发现晚，耽误治疗，女性的妇科病都是越早发现越早治疗，效果越好。宫颈炎的发生是可以通过身体的一些现象得到提示的。

### □白带增多

白带增多是慢性宫颈炎的唯一症状。通常为黏稠的白色黏液或黄色脓性黏液，有时分泌物中带有血丝或少量血液。其次，因炎症分泌物的刺激，外阴皮肤常有红肿、瘙痒甚至破溃。

### □下腹疼痛

下腹或骶部经常出现的疼痛也是宫颈炎的征兆，有时会出现在上腹部、大腿部及髋关节，尤其是炎症向后沿子宫骶韧带扩展或沿阔韧带骶部蔓延，形成慢性子宫旁结缔组织炎，子宫颈韧带增粗时，更加疼痛，触及子宫颈时会立即引起骶窝、腰骶部疼痛甚至恶心。

宫颈糜烂的自查宫颈糜烂实际上并不属于真正的糜烂。当宫颈外口表皮的脱落，被宫颈口另外一种上皮组织所代替后，由于覆盖面的新生上皮菲薄，甚至可以看到下方的血管和红色的组织，看上去就像真正的糜烂，所以才称之为宫颈糜烂。自查是否患了宫颈糜烂，可以通过查看一下症状。

### □白带增多

白带增多为宫颈糜烂的主要症状，有时甚至是唯一症状。由于病原体的不同，以及糜烂的范围及程度的差异，白带的性状也有所不同。当白带为透明黏液，表明炎症感染不明显；如果白带呈黄色脓性、黏稠状，表明宫颈糜烂已经伴有明显的炎症感染。白带量多少与糜烂面积大小或病变累及深浅关系密切，糜烂面积较大时，偶尔也可能带少量血丝或血液，个别患者有时也可能有接触性出血。

#### □疼痛

宫颈糜烂出现疼痛症状者并不多见，当病源体累及范围较深时，可引起慢性宫旁结缔组织炎，出现腰骶部疼痛、盆腔下坠痛及痛经。如果出现性交痛，说明炎症波及主韧带。

## 第13节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(12)

### □膀胱症状

当出现尿频、尿痛等症状的时候，宫颈的炎症已经播散或直接蔓延至膀胱三角区，刺激到了膀胱，有时也会出现继发尿路感染。

### 专家建议

尽管很多人不知道自己的宫颈是否健康，但白带便是宫颈的“镜子”，当发生白带异常、增多现象，建议尽快就医。

### 卵巢肿瘤、卵巢癌自查方法

卵巢肿瘤是卵巢肿胀、增大和新生物的总称。是妇科常见病，从幼儿到老年都可发生。卵巢肿瘤种类最多，分生理性和病理性两类。生理性包括卵泡囊肿和黄体囊肿。病理性又分新生物和非新生物肿瘤。非新生物有子宫内膜异位症、多囊卵巢等，新生物又分良性与恶性，有些还介于良、恶性之间。习惯上卵巢肿瘤即指新生物。

卵巢癌是女性生殖器官常见的肿瘤之一，发病率仅次于子宫颈癌和子宫体癌而列居第三位。但因卵巢癌致死者，却占各类妇科肿瘤的首位，对妇女生命造成了严重威胁。

自查卵巢肿瘤卵巢肿瘤是妇科的恶性疾病之一，在妇女的一生中任何年龄均可发病。

卵巢肿瘤早期多无明显不舒服的感觉，有的仅稍感腹胀。因卵巢位于盆腔中，初期阶段的肿瘤不易被发现，等肿瘤已经长大，腹部隆起，或者肿瘤破裂，出现腹痛，病人才去就医，但这时已经到了晚期，难以治愈。

所以，做母亲的应该经常摸摸自己小女孩的肚子，青少年女性及中老年妇女应该经常触扪自己的腹部，看有无包块。发现包块后，无论大小，是否疼痛，均应及时就医。

触摸的较好方法是：晨起，排空小便，平卧，双腿稍屈曲，从小腹部的一侧摸到另一侧，如发现包块是硬状异物即可疑为肿瘤。不

过，若是自己触摸到肿瘤或产生了压迫症状（腹部不适、尿频、便秘），表明肿瘤已经长得很大了，因此比较可靠的办法还是请妇科大夫做盆腔的触诊。

卵巢癌自查方法妇科肿瘤的发病率近年来呈上升趋势，排在前三位的分别是卵巢癌、宫颈癌和子宫内膜癌，其中卵巢癌发病率20年增长了4倍。

## 第14节：第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”(13)

更年期女性属发病高峰人群，肥胖、高血压、糖尿病和滥用雌激素是妇科肿瘤的高危因素。

绝经后患妇科恶性肿瘤的患者中，九成以上病人均发现有肥胖症、高血压及糖尿病等。

因此，为早发现卵巢癌等妇科肿瘤，日常生活中一定要注意自查。

首先看阴道有无出血，是否发生月经增多、周期紊乱、绝经后出血、接触性出血等。

其次是密切关注身体的疼痛，如果发现下腹部、腰背部疼痛、性交痛等应及早到医院治疗。

再次最好在清晨空腹排解完小便，平卧于床、略弯双膝、放松腹部，用手在下腹部按触，如果有肿物就能及早发现。

最后观察白带，如果出现脓性白带、血性白带、米泔样白带、水样白带等都不正常。

### 专家建议

中年以上的妇女每年进行一次妇科检查对早期发现肿瘤大有好处，女孩子或未婚青年如有下腹痛或下腹不适，月经异常，也要积极查查妇科。

### 专业妇科检查

熟悉妇科疾病的检查方法，知道每种检查针对的是什么疾病，看起妇科病来或者进行孕期检查，就会减少胡乱地猜测，多一份踏实的满足。

白带检查了解阴道内是否有滴虫、霉菌存在，必要时还要进行衣原体、支原体、淋球菌检查。若存在以上微生物，容易引起上行性感染，影响胚胎发育，诱发流产。

宫颈刮片宫颈刮片检查主要是了解宫颈表皮细胞的形态，排除宫颈肿瘤的发生。当然，宫颈刮片检查是较初级检查方法，产生疑点时可以进一步做阴道镜检查或宫颈活检病理切片明确诊断。

超声停经40天和60天分别作超声检查，了解胚囊种植部位和胚芽发育情况。怀孕4个月后产科登记检查，按照产科要求进行超声随访。

当然，这样的检查也不是“一刀切”的标准检查，具体的检查要结合您个人的病情量身定做，以达到最好的治疗结果。

妇科三合诊妇科三合诊主要了解子宫大小是否与停经月份相符合，胚胎是否正常发育。当出现子宫大小与停经月份不相吻合时，需要B超检查，以排除子宫肌瘤、子宫发育异常和胚胎发育异常等情况。若存在子宫肌瘤，需要估计肌瘤的大小、生长部位和是否影响胚胎生长发育而需要及时终止妊娠，并尽可能地估计到肌瘤的性质。同时，医生检查的内容还包括双侧附件是否正常，当卵巢增大时，需要鉴别是妊娠引起的功能性增大，还是器质性增大。若是功能性增大，怀孕3个月后会自然消退，若是良性器质性增大，要尽可能在怀孕3个月后手术，以减少流产率。

妇科窥器妇科窥器检查主要是了解阴道、宫颈情况，排除孕妇的生殖器官发育异常，为宝宝顺利出生提供通道；观察阴道黏膜是否充血，阴道分泌物的颜色、量是否正常，是否有异味；看看宫颈是否糜烂、有没有宫颈息肉存在；特别是早孕期间出血时，观察出血的原因是否与阴道、宫颈有关，为治疗提供依据。专家建议

生育年龄的女性，生殖系统的疾病发病率一般高于其他脏器，这个时期的女性要多了解自己的生殖系统，要善于观察自身的身体变化，定期接受必要的健康检查，防患于未然。

## **第15节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(1)**

### **第二章乳房无隐患，魅力健康永相随**

乳房，女性魅力的焦点之一。挺立丰满的乳房带给女性无限的骄傲和自信，但是各种各样的乳房疾患又无时不在困扰着众多女性。面对越来越多的乳腺问题——乳腺增生、乳腺炎甚至是乳腺癌，当代女性该避开哪些不利因素呢？

#### **乳房四大威胁**

##### **——扁平、不对称、外扩和下垂**

乳房一直被人们认为是女性特有美的象征，丰满而富有弹性的乳房，不仅彰显着女性性感的魅力，还代表着青春、爱情、力量和对新生命的哺育与延续。然而，在女性发育的过程中和停止发育之后，乳房都一直不是那么尽如人意的。对于追求有一对理想乳房的女性来说，怎样才能顺利度过乳房婴幼儿期、少儿期、青春期、妊娠期、哺育期、更年期的演变过程，不被扁平、不对称、外扩和下垂等现象威胁，都堪称一件举足轻重的事情。

乳房的结构乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。乳房腺体由15~20个腺叶组成，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由10~100个腺泡组成。腺泡紧密地排列在小乳管周围，它的开口与小乳管相连。许多小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，又名输乳管。输乳管共15~20根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口处在乳头，称为输乳孔。输乳管在乳头处较狭窄，后膨大为壶腹，称为输乳管窦，能储存乳汁。乳腺导管开口处为复层鳞状上皮细胞，狭窄处为移行上皮，壶腹以下各级导管为双层柱状上皮或单层柱状上皮、终末导管近腺泡处是立方上皮，腺泡内衬立方上皮。乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪

囊。脂肪囊的厚薄可因年龄、生育等原因导致个体差异很大。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。

## 第16节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(2)

乳腺位于皮下浅筋膜的浅层和深层之间。浅筋膜伸向乳腺组织内形成小叶间隔，一端连于胸肌筋膜。另一端连于皮肤，将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中。这些起支持作用和固定乳房位置的纤维结缔组织称为乳房悬韧带。浅筋膜深层位于乳腺的深面，与胸大肌筋膜浅层之间有疏松组织相连，它可使乳房既相对固定，又能在胸壁上有一定的移动性。有时，部分乳腺腺体可穿过疏松组织深入到胸大肌浅层。

除以上结构外，乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起到营养作用及维持新陈代谢作用。

乳房的结构特点决定了乳房保护的必要性，拥有一对健康的乳房，应该从少女时期就注重保健，少女的乳房保健应注意以下问题。

理想乳房的形状1.丰满、匀称、柔韧而富有弹性。

2.位置在第2～6肋间，乳头于第4肋骨。

3.两乳头间的间隔大于20厘米，乳房基底面直径为10～20厘米，乳轴（从基底面到乳头高度）为5～6厘米，左右乳大小基本一样。

4.形状挺拔，呈半球形。

如果拥有一对丰满挺拔、位置适当的乳房，那么无论是从健康角度或者审美角度来说，都是一件足以让人幸福踏实的事情。可是，生活往往不能随心愿。

威胁乳房的四大问题□扁平

女孩子的乳房一般在11～15岁开始发育，15岁后进入乳腺发育最旺盛的青春发育期。乳房的发育过程主要是受到卵巢和垂体前叶激素(催乳素)的影响——在青春发育期，卵巢的卵泡成熟，开始分泌大量的雌激素，雌激素可促进乳腺组织的增生。

导致女性乳房过小的原因主要有4方面：

1.胚胎时期原始乳房组织发育不良，影响乳腺的增生，但卵巢功能正常。

2.卵巢功能发育不良，雌激素和孕激素分泌减少，影响乳腺组织发育，常伴月经过少或闭经。

3.过度节食，在体重明显下降的同时，乳房的皮下组织和支持组织也显著减少。

## 第17节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(3)

### 4.婴幼儿期乳房部位感染。

预防乳房扁平的方法很多，可以通过饮食增加豆类、肉类、脂肪、维生素等摄入量来调节，佩戴合适的文胸。不宜使用外涂或口服的丰胸药，它们通常含有激素，会破坏人体激素平衡，久而久之还可能导致乳腺癌。

另外，还可以采取直推乳房和侧退乳房的方法，直推乳房时用右手掌面在左侧乳房上的锁骨下方着力，均匀柔和地向下直推至乳房根部，再向上沿原路线推回20~50次后，换左手按摩右乳房。

侧推乳房时用左手掌根和掌面向胸正中着力，横向推按右侧乳房直至腋下，返回时五指面连同乳房组织回带，反复推20~50次后，换右手按摩左乳房。

坚持按摩3个月效果会比较明显。

#### □左右不对称

很多人不知道的是，女性的两个乳房都不会完全等大，只能说大小相似，因此发生左右一侧稍大、一侧稍小，或一侧稍高、一侧稍低的情况也算正常。乳房不等大的原因是它俩对雌激素的反应不一致，腺体增生活跃的一侧乳房就显得大一些，但这对生育和健康并无影响。很多人到发育成熟时，两侧乳房就一样大了。这种情况一般发生在青春发育期，一般不许就医治疗，但成人以后，若两侧乳房大小相差特别悬殊，就应去医院诊查了。

针对左右乳房不对称，哺乳期可矫正乳房大小不一，做法是哺乳时增加较小侧乳房的哺乳次数，使它逐渐增大，经过较长时间哺乳后，较小侧的乳房体积一般都能增大。这期间，一定要佩戴合适的哺乳文胸。

#### □外扩

乳房外扩一般发生在成年以后，外扩形成的原因有的可能是遗传的，即先天外扩型(两边乳房距离太开)，也有后天外扩型(乳房丰满而乳头外斜)。后天型可能与内衣长期穿着不正确有关，如罩杯过小使胸部被挤压移位而溢出罩杯形成外扩。另外，爱趴着睡觉的人，也容易导致乳房外扩。

预防乳房外扩千万不要趴着睡觉，这对健康和体形都不好。另外，要佩戴适合体形和乳房大小的胸衣。

## 第18节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(4)

### □下垂

一般来说，正常乳房位于上胸部，呈半球状或水滴状，但多数女性的乳房在妊娠哺乳后都有不同程度的下垂，下垂后乳房的形状也有所改变。当一侧或两侧的乳房下垂较重时，可致颈肩部不适，乳房褶皱处由于摩擦或温度过高则可能造成糜烂或湿疹。

乳房下垂分轻度下垂、中度下垂、重度和超重度下垂，若女性在哺乳期内乳房胀大特别明显的，更容易下垂。因此，哺乳期的乳房呵护对防止乳房下垂特别重要，哺乳期和孩子断奶后讲究佩戴合适的胸罩或能矫形的内衣，以防乳房突然变小使下垂加重。

如果没有经过哺乳就发生了乳房严重下垂，可以检查是否存在以下问题：

蛋白质摄取不足。摄取富含蛋白质和脂肪的食品，如蛋类、鱼类、瘦肉，花生、核桃、豆类等，才能使细小扁平的乳房丰满起来。

胸罩尺码不符，穿戴方法错误。许多女性买胸罩试都不试就买回家了，其实，过小的胸罩会影响胸部的发育，而长期穿戴过大的胸罩又可能导致胸部下垂。

穿胸罩时，也不是随便扣上就行了，而应当先把胸罩扣好，然后调整肩带，身体前屈，用手将整个乳房及周围的脂肪都塞进罩杯里，使之显得充实饱满，也可避免乳房脂肪外移，使乳房越来越小。

运动伤害。适当的运动有助于乳房的健美，过量的运动或运动时不注意内衣穿戴则可能伤害乳房。有些人运动时会感到胸罩是个累赘，因此不戴胸罩，这样容易使胸部曲线走样。特别是跑步、跳绳等，运动时更要注意保护胸部，避免胸部下垂。

错误按摩。按摩可以促使乳房丰满，但如果随便拍打或者向下按摩只会让乳房越来越小。正确的按摩方法应当是先在乳房上涂上按摩霜，然后顺着乳腺组织向上划圈。

随便服用药物。用避孕药来除青春痘，或用避孕药让乳房变丰满的做法都是不可取的。避孕药的主要成分是雌激素和孕激素，长期服用会打乱女性的内分泌平衡，造成月经不调，这样只会使胸部越来越小。

## **第19节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(5)**

少女乳房保健科学进行青春期乳房的发育标志着少女开始成熟，隆起的乳房也体现了女性成熟体形所特有的曲线和健康美，并为日后哺乳后代准备了条件。因此，乳房的保护与保健是女性青春期卫生的重要方面。

### **□束胸**

青春期女性的心理是微妙和复杂的，羞怯是其中一个主要的心理反应。有些少女喜欢穿又瘦又紧的内衣，把胸部箍得紧紧的，这样做是非常有害的。束胸直接限制乳腺管及腺泡的生长，影响了乳房的发育；束胸使胸内脏器受压，影响肺的呼吸和心脏的跳动，使心肺功能受到损害，久之会引起心肺方面的疾病；束胸使本来应向外突出的乳头，挤压埋入乳房组织内，而形成乳头内陷异常，将来无法哺乳，或哺乳时易造成乳头皲裂。

### **□乳罩选择不当**

少女到了青春期，乳房发育基本成熟，应及时配戴乳罩，但要根据身体胖瘦、乳房大小来确定戴乳罩的时间。戴乳罩过早和过紧，都会影响乳腺的正常发育。一般女孩子在16~18岁，测量乳房上底部经乳头至乳房下底部的距离大于16厘米时(用软尺测量)，就可以戴乳罩了。

青春期选择乳罩，除了要考虑乳罩样式，更要考虑乳罩的质地。棉织类乳罩具有质地柔软、吸汗性强、不刺激皮肤、通透性能好等优点，有利于保护乳房，避免擦伤皮肤。

### **□缺乏运动**

适当的运动能促进乳房的正常发育，并能增进健康，而且是最方便又经济的健胸方法。每天坚持做发达胸廓和胸肌的运动，保持挺胸收腹的良好姿势。

### **□滥用丰乳药物**

据医学研究表明，迄今还未发现无任何副作用的丰乳药物，有一些地方，不少医生为青春期乳房发育不良的女性口服或局部注射雌激素类药物，少数人用后会产生一些效果，但当药物间断后乳房又会恢复原状。多数人内分泌激素水平是正常的，用药效果并不好，而且用药后均有不同程度的副作用，如月经紊乱，阴道不规则出血、水肿，乳头乳晕变黑等；用药量大或经常使用还会促使子宫肌瘤生长，甚至诱发子宫内膜癌或乳腺癌。

## 第20节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(6)

### □喷涂止汗香露

炎炎夏季，一些女孩喜欢涂止汗香露，但是如果在膝盖后方、耳后、腹股沟及腋窝涂抹，因为这些部位是人体主要的排除毒素区域，排毒方式即为流汗。如果用化学的原因避免流汗，会阻止毒素从腋窝排出，但是这些毒素并不会因此而消失，反而会因为无法排汗而储存在腋下的淋巴结，而几乎所有的乳腺癌都是发生在乳房外侧上方的区域，那正是淋巴结所在的地方。

### □香皂洗乳房

有关专家指出，经常使用香皂类的清洁物品，会洗去皮肤表面的角化层细胞，促使细胞分裂增生。这些角化层细胞如果不断被去除，就会损坏皮肤表面的保护层，使表皮层肿胀，这种肿胀就是由于乳房局部过分干燥、黏结及细胞脱落引起的。若每晚重复使用香皂等清洁物品，则易碱化乳房局部皮肤，而乳房局部皮肤要重新覆盖上保护层，并要恢复其酸化环境，则需要花费一定时间。香皂在不断地使皮肤表面碱化的同时，还促进皮肤上碱性菌丛增生，更使得乳房局部酸化变得困难。

此外，用香皂清洗，还洗去了保护乳房局部皮肤润滑的物质——油脂。因此，要想充分保持乳房局部的卫生，最好还是选择温开水清洗。

### 胸部不“太平”，日常巧呵护

带着懵懂的羞涩，走过青春期，拥有了傲然挺立的双乳。双乳的美丽是女性健康的自豪，如何保持这份自豪这份健康是所有女性的期待。其实，从日常做起，注重小小的细微环节，保持胸部健美并不是难事。

蔬果牛奶鱼肉，食之有方1.木瓜、鱼、肉及鲜奶等含丰富蛋白质的食物，均可健胸。

2.黄豆、花生、杏仁、桃仁、芝麻及粟米等种籽和坚果类，是有效的健胸食品，不妨多吃。

3.橙、葡萄、西柚及蕃茄等含维生素C的食物，可防止胸部变形。

4.芹菜、核桃及红腰豆等含维生素E的食物，有助胸部发育。

5.椰菜、椰菜花及葵花籽油等含维生素A的食物，都有利激素的分泌。

## **第21节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(7)**

6.牛肉、牛奶、豆类及猪肝等含维生素B的食物，亦有助激素的合成。

7.蹄筋、海参及猪脚等富含胶质的食物，能增加胸部发育。

8.多吃海产食品，如虾贝类等，其所含的锌是制造性激素的重要元素。

9.饮用一些含中药成分的靓汤，如紫河车炖乳鸽汤。材料包括有紫河车、当归、北旗、红枣及乳鸽等。紫河车是胎盘素，含丰富的激素及荷尔蒙；当归、红枣及北旗则补气血，而乳鸽则有强身健体的功效。亦可饮用以黄精、当归、白术、云苓、鲤鱼及生姜等材料熬成的鲤鱼汤。因鲤鱼具有强身效用，而白术则能健脾胃，结合起来，又有健胸效果。

10.草药的疗效也不俗，如羊乳和奶参等，也具有健胸的食疗。这两种草药能强健脾胃，增强人体的吸收能力，有助胸部的发育。

11.酒酿蛋，把酒酿、糖加进熟蛋中，于生理期间早晚服用一碗，可达美容和丰胸的效果。

12.蜂皇浆，连续服用数月，即能有一定的丰胸功效，因蜂皇浆有刺激荷尔蒙分泌的功用。

甜食不过量，烟不沾1.勿食过量甜食，因长期进食高糖类，会令血液中的胰岛素含量增高，而胰岛素正有助乳癌细胞的生长。

2.保持每天运动1小时以上，能有效减低患上乳癌的机会，这些运动包括步行和缓步跑等有氧运动。

3.吸烟或吸二手烟的女性，比全不吸烟又没有吸二手烟的女士，患上乳癌的机会率增加高达7.5倍。

坐立起卧有讲究1.走路时保持背部挺直，并要收腹、提臀，将重心集中在上身。

2.坐下时挺胸抬头、伸直腰板，切勿佝偻着身子，一副没精打彩的样子。

3.休息时宜以侧卧或仰卧的姿势睡觉，不宜俯卧，以免挤压着胸部。

常举哑铃多游泳1.举哑铃运动，可令胸部肌肉结实，持之以恒能有效达致扩胸的功效。

2.扩胸运动——两腿分开，双手握紧哑铃，上半身向前，而背部和颈部保持挺直。把哑铃上、下抬举到胸前，抬起时吸气，放下时呼气。

## **第22节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(8)**

3.结实胸腹运动——颈和腰同时保持挺直，再把双手伸直后，集中力量在腹部，一边呼气一边将手向两旁伸张。

4.强化胸部运动——上半身向前，一只手握哑铃，另一手按于膝盖上以支撑身体；把哑铃举到胸前，然后垂下，左右手轮流做10次。

5.下斜推举——双手各举5磅哑铃，注意推上时要呼气，手肘关节则保持微曲，推至最高时保持约1秒；放下时手肘要保持90度角，可连续做12次左右。

6.胸前推举——以手臂的三头肌发力，初学时应举10磅左右的哑铃，并注意背部肌肉要锁紧。

7.器械运动——做这节机械扩胸运动时，要注意双手的开合动作要慢，不能拉得太开，伸张至180度便可，否则容易拉伤胸肌。

8.游泳——通过水压能对胸部起按摩的功效，对胸部发育有一定的帮助。

丰胸药，于胸不利目前，市场上出售的健美丰乳霜、丰乳膏，经有关部门测定表明，大多含有雌激素，其中主要是己烯雌酚，用它涂擦乳房，因雌激素的作用可起到增大乳房的效果，但并不持久。乳房偏小的女性为了使乳峰高耸便不停地涂擦，殊不知长期使用会留下意想不到的祸患。己烯雌酚经皮肤吸收后，会抑制体内雌激素的分泌，影响乳房等第二性征的发育。己烯雌酚还可引起子宫内膜过度增生，导致经期延长，月经量增多，发生贫血；还会使皮肤色素沉着，出现黑斑。尤为严重的是，经常使用可损害肝、肾等脏器，又能促使胆汁中的胆固醇饱和和沉积而形成结石，诱发胰腺炎和血管栓塞性疾病。

洗澡有方，双乳傲人打造玲珑胸部，利用沐浴的健美作用，也能让双乳傲人挺立。沐浴健美不是单纯地清除汗水、污垢，更重要的是用水、手和工具对乳房进行冲击和按摩，加强那里的新陈代谢和血液

循环，并使那里的组织发生形体的变化，从而达到健美的要求。浴水的温度，以40℃左右，较人体温度略高为宜。

入浴前和沐浴后必须喝一杯水，这是沐浴健美锻炼的必要步骤，也是沐浴美容健美成功的秘诀。原因是，沐浴时往往会流汗，使体内水分减少，故须饮水加以补充，再者通过饮水能促使洗澡时发汗，有利于体内的新陈代谢。

## **第23节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(9)**

浴室最好是选择有冷、暖水管喷头和浴缸的洗澡间。具体的洗浴按摩方法如下：

- 1.慢慢放入浴水，并调至到40℃左右。
- 2.用棉纱手套擦洗全身，使全身发热。
- 3.进入浴缸，先用手对乳房进行按摩。
- 4.持刷子自乳房内侧，沿着乳房下方的线条，画弧形般往外侧刷洗乳房。
- 5.开大水龙头，用与（4）同样的手法，冲洗乳房。
- 6.如果乳房过小，可用毛贴交替做冷敷和热敷，10分钟交换1次。
- 7.如果乳房过大，则用冷水冲浴。
- 8.如果乳房下垂或为防止乳房下垂，最好用淋浴头从乳房下部往上冲，并环形地摩擦乳头周围，借以增强组织张力，使乳房坚挺。
- 9.将海藻浸泡在水中进行洗浴。
- 10.将海藻切碎，放入纱布袋中，用来揩擦乳房。浴后抹上滋养霜，并用手按图所示的方向轻轻按摩10分钟，它可以促进局部血液循环，使皮肤光滑润泽并有弹性，防止胸部皮肤的衰老、松弛。也可以冷毛贴轻轻揩抹，使肌肤收缩。

戴胸罩也要实行8小时工作日每天戴胸罩超过8小时的女性患上乳腺疾病的几率是其他人的两倍。据医院乳腺门诊的不完全统计发现，年龄在25～45岁的女性中，每四个人中就有一个患有不同程度的乳腺疾病，令人谈之色变的乳腺癌发病更是呈上升趋势。其中，胸罩的罪责不可推卸，尤其是调查发现80%的女性戴着不合适的胸罩而不自知。

适当地给乳房松绑不仅带来的是身体的舒适，还可以降低乳腺患病几率。作为一名职业女性，不戴胸罩的时间可以选择。

在睡前给乳房自由。8小时香甜的睡眠给了乳房8小时血液畅通的机会，是对束缚了一天的乳房最基本的养护；周末最舒适地呆着。

专家建议每周至少裸胸一天对乳房健康有益；外出度假无角色时间；穿衣服比较厚的季节。

乳房疼痛，怎么办

多乳房疼痛的女性由于一时找不到病因，便认为自己患上了“乳腺癌”，并由此背上了思想包袱。其实，乳房疼痛的病因是很多的。

## 第24节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(10)

生理性疼痛，不必太担心生理性疼痛多为慢性，并且是单侧性。疼痛的程度往往和颈部的位置有关，并与其他颈神经根受累成正比。除乳房疼痛外，尚有胸大肌触压痛，以及颈、枕、肩臂部疼痛和不适，受累神经根支配区的肌力、感觉的改变等颈椎病的一般症状和体征。如果拍X光片，X光片上常有退行性病变的征象，如骨刺、椎间隙狭窄等，常以第6、7颈椎部受累为最常见，而乳房本身无异常发现。

这种女性在不同时期由于生理变化引起的暂时性乳房疼痛，医学上称为“生理性乳房疼痛”。

常见的有6种类型：

### □青春期乳房胀痛

女孩最早的乳房疼痛，一般在9~13岁发生。这时女孩乳房开始发育，先是乳头隆起，乳头下的乳房组织出现约豌豆到蚕豆大的圆丘形硬结，有轻微的胀痛。初潮后，随青春期乳房的发育成熟会自行消失。

### □经前期乳房胀痛

半数以上的妇女，月经来潮前有乳房胀满、发硬或压痛；重者乳房受轻微震动或碰撞乳房就会胀痛难受，原有的颗粒状或结节感更加明显。这是由于经前体内雌激素水平增高，乳腺增生，乳腺间组织水肿引起的。月经来潮后，上述变化可消失。

### □孕期乳房胀痛

一些妇女在怀孕后40天左右，由于胎盘、绒毛分泌大量雌激素、孕激素、催乳素，使乳腺增生，乳房增大，进而产生乳房胀痛，重者可持续整个孕期，但不需治疗。

### □产后乳房胀痛

产后3~7天常可出现双乳胀满、硬结、疼痛。这主要是由于乳腺淋巴潴留，静脉充盈和间质水肿及乳腺导管不畅所致。如果产妇尽早

哺乳即可改变。有硬结时可在哺乳前热敷并按摩硬结；也可用吸奶器吸引乳汁，促使乳腺导管通畅。

□人工流产后乳房胀痛人工流产后，有些妇女会产生乳房胀痛，并可触及肿块。这是由于妊娠突然中断，体内激素水平急骤下降，使刚刚发育的乳腺突然停止生长，造成乳腺肿块及乳房疼痛。

## **第25节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(11)**

### **□性生活后乳房胀痛**

这与性生活时乳房生理性变化有关。性欲淡漠或者性生活不和谐者，因达不到性满足，乳房的充血、胀大就不易消退，或消退不完全，持续性充血会使乳房胀痛。因此，女性应重视良好的性生活，无性高潮或性欲淡漠者应去就医。

病理性疼痛及时治疗胸壁疾患、心脏病、颈椎病、口腔疾患等都可引起乳房及相关部位的疼痛，约占乳房疼痛病例的26%，乳房疼痛最常见的病因是乳腺增生、乳腺炎。

### **□颈椎病引起的乳房疼痛**

颈椎病会引起乳房疼痛，是由于颈椎退变，颈神经根受累所致。这种疼痛多为慢性，并且是单侧性。疼痛的程度往往和颈部的位置有关，除乳房疼痛外，尚有胸大肌触压痛，以及颈、枕、肩臂部疼痛和不适，X线片上常有退行性病变的征象，而乳房本身无异常表现。

### **□胸壁疾病乳房疼痛**

胸肌或肋骨炎症等胸壁疾病也可表现为乳房疼痛，以灼热或牵拉感多见，也可有刺痛，压痛的部位几乎始终位于一侧。

### **□乳腺增生乳房疼痛**

不随月经周期的变化，没有固定的时间，持续时间较长些，这些妇女的年龄多在40～45岁左右，比生理性疼痛者年龄稍大，疼痛的部位局限在乳房，位置比较浅。

### **□乳腺炎乳房疼痛**

这种疼痛非常明显，难以忍受，并伴有红、肿、热，多数发生在初产妇产后1～2月内。如果得不到及时处理、治疗，患病的乳房很可能会化脓，甚至内部组织受到破坏，严重的还会发生乳痃。

精神性疼痛保持心情舒畅乳房疼痛也常常与情绪波动、工作紧张等有一定关系。所以，适时给自己减压，多听听音乐、参加一些轻松

的活动，保持心情舒畅，是减少精神性疼痛的有效方法。

□压力增大导致疼痛

精神也会影响激素分泌和月经来潮，导致乳腺增生等情况。工作太忙，压力加大的时候，不仅会出现月经紊乱，还会出现乳房疼痛。

□心里暗示产生疼痛

## 第26节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(12)

有些女性“预计”月经前后可能出现乳腺疼痛，往往在那时候就真的出现了疼痛，这已经形成了一种心理暗示和条件反射。所以保持心情舒畅是减少或消除精神性乳房疼痛最好的方法。

### 特殊时期的乳房呵护

经期、妊娠期、哺乳期，是女性生命中的重要时期，在这些生命阶段，身体承受着重大的生理使命，抵抗力会大大降低，不注意呵护，往往会为疾病提供可乘之机。

经期，别忘了呵护乳房乳房在月经前7~10天，受体内雌激素影响开始增大，直到月经来潮激素水平下降，乳房逐渐复原，至月经后7~8天回复正常。所以，月经前一周内，远离辛辣刺激，尽量吃清淡高纤维食物，以免激素过于活跃，加剧经期乳房胀痛。

妊娠期乳房保健女性妊娠期，乳房增大明显，乳头相对也增大，乳晕扩大，乳头、乳晕着色加深，表皮增厚，乳晕腺分泌旺盛，此时乳房充分发育，要为哺乳做好准备。所以妊娠期乳房保护要注意。

妊娠期乳房较饱满，过紧、过小的乳罩会妨碍乳房的充分发育，佩戴合适的乳罩，给增大的乳房起到立托和保护的作用，以防日后乳房下垂。

妊娠期应保持乳头的清洁，每天清洗乳房及乳头，用70%的酒精或温水擦洗乳头，洗后擦干，再用油膏或护肤膏擦在乳头上，然后用手轻轻按摩，以使乳头表皮变得比较坚韧。

如果有乳头短小或乳头凹陷者，应坚持作乳头按摩、牵拉，可借以矫治乳头的凹陷。

哺乳期乳房保健妈妈要想坚持母乳喂养宝宝，会遇到很多意想不到的困难，急性乳腺炎就是其中之一。为了防止宝宝的“粮库”出现问题，妈妈有必要从以下几方面注意预防乳腺炎。

□乳汁淤积、细菌侵入致病

急性乳腺炎主要症状包括乳房疼痛、局部皮肤发烫、红肿等。急性乳腺炎是致病菌侵入乳腺并在其中生长繁殖所引起的乳腺急性化脓性感染。这种病症在第一次做妈妈的女性中更为多见，往往发生在产后3~4周。

## 第27节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(13)

急性乳腺炎产生的原因主要有两方面，一方面，如果乳头发育不好（比如过小或内陷），妨碍哺乳，而乳汁分泌过多或婴儿吸乳少、哺乳姿势不正确、乳腺管不通畅等就会造成乳汁淤积，乳汁淤积很可能导致入侵细菌的繁殖生长；而另一方面，细菌也可能常由乳头破损、皲裂处入侵，沿淋巴管入侵也是感染的主要途径。

为了防止病菌的入侵，做好乳头护理非常重要，在每次授乳前和授乳后都要用温开水轻轻洗净乳头和乳晕，保持局部清洁和干燥。如果乳头破损，可用吸奶器吸出乳汁放到奶瓶中喂食，或用钟形吸奶器置乳晕上，让婴儿间接吸吮，以使破裂的乳头易于愈合。

### □警惕，乳腺炎高发期

急性乳腺炎多数发生在缺乏哺乳经验的初产妇身上。产后的1个月内是急性乳腺炎的高发期；而6个月后的婴儿开始长牙，这个阶段乳头也容易受到损伤，应该小心预防；而断奶期更要警惕急性乳腺炎的发生。

如果得了急性乳腺炎，起初会感到乳房疼痛，局部出现硬块、胀痛；随着病情的发展，还可能出现怕冷、寒颤或体温一下子升高，有时可至39度以上。一般情况下，只有一侧的乳房出现发炎症状，患病的乳房疼得不能按，局部皮肤发烫、红肿，并有硬块。而同一侧的腋窝处淋巴结肿大，按压有疼痛感。如果到医院查血常规，会显示出白细胞数量明显增高。

当发生急性乳腺炎时，一般不要停止母乳喂养，因为停止哺乳不仅影响婴儿喂养，而且还增加了乳汁淤积的机会。所以，在感到乳房疼痛、肿胀甚至局部皮肤发红时，不但不要停止母乳喂养，而且还要勤给孩子喂奶，让孩子尽量把乳房里的乳汁吃干净。

而当乳腺局部化脓时，患侧乳房应停止哺乳，并以常用挤奶的手法或吸奶器将乳汁排尽，促使乳汁通畅排出。与此同时，仍可让孩子

吃另一侧健康乳房的母乳。只有在感染严重或脓肿切开引流后，或发生乳痂时才应完全停止哺乳，并按照医嘱积极采取回奶措施。

## 第28节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(14)

预防哺乳期急性乳腺炎的关键在于避免乳汁淤积，防止乳头损伤，并保持乳头清洁。哺乳后应及时清洗乳头，加强孕期卫生保健；如有乳头内陷，可经常挤捏、提拉进行矫正；产后养成定时哺乳的习惯，不让宝宝含着乳头睡觉；每次哺乳后尽量让宝宝把乳汁吸空，如有淤积，可按摩或用吸奶器排尽乳汁；同时，注意宝宝的口腔卫生。而当乳头如果有破损或皲裂时需要及时治疗。

哺乳期乳房丰厚饱满，乳房自身的重量骤增，合适的乳罩可托起乳房，减少乳房韧带的过度拉伸，防止乳房下垂；哺乳期乳头常有乳汁溢出，应选用宽松、质地柔软、吸水性能好的乳罩，避免乳头与硬物摩擦造成损伤。乳罩不宜与其他衣服一起清洗，以免沾上纤维、尘粒；使用前要掸去乳罩内的毛羽物及灰尘。据调查发现，许多哺乳期妇女的乳腺管中能挤出含有棉纺织纤维或化纤的尘粒等，这些细小的纤维尘粒可引起乳管阻塞，导致乳汁分泌和排泄的困难，既可引起乳母乳头瘙痒、湿疹等过敏性症状，也可能使婴儿吸入后产生过敏性疾患，因此哺乳期乳罩内要垫几层纱布以吸去尘粒。

### 专家建议

产后补充营养并不是多多益善，帮助下奶的鱼汤、肉汤或鸡汤一定要根据奶水分泌的多少适量饮用。因为有些新妈妈在开始分泌奶水时乳腺管尚未通畅，而新生儿吸吮能力弱，如果大量分泌乳汁容易造成奶胀结块，给新妈妈带来痛苦。所以，产后进食下奶的食物应从少量开始。

### 哺乳，幸福妈妈的得益事

哺乳有益于儿童身体健康和智力发育这已成为人们的共识。然而很少有人知道哺乳还能让母亲得益。其实母亲哺乳益处颇多，主要有以下4方面。

防病作用哺乳使母亲体内催产素分泌增加，雌激素分泌水平降低，因而减少了雌激素对子宫的刺激，有利于预防妇科疾病，尤其是妇科肿瘤，如子宫癌、子宫内膜癌、乳腺癌及子宫肌瘤的发病率。民间有这样一句话形容子宫：不长孩子就长瘤子。妇女不妊娠哺乳使得子宫长期受雌激素的刺激，没有“休整”时间，因而易长肿瘤。

## 第29节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(15)

治疗作用当妇女妊娠、哺乳时，雌激素分泌减少，对子宫刺激也减少，卵巢不再排出卵子，子宫内膜不再周期性剥落即生理性停经，有利于女性生殖系统器官如子宫、卵巢的“休养”，这对部分妇科疾病“疗效”显著。催产素还能促进消化吸收功能，对患有消化系统疾病的母亲也有治疗作用。

健身作用哺乳期妇女为了给孩子哺乳，一是增加了食物摄入量，二是由于催产素的作用增加了食欲，可使瘦弱的女性变得丰满；此外通过哺乳，还可改善睡眠，加之哺乳能防病治病，这些都可起到一定的健身作用；再次，哺乳可使母亲精神愉快，对生活充满信心，有利于母亲的健康。

“美容”作用哺乳能促进女性乳房丰满，哺乳能改善消化吸收功能，使瘦弱女子体态相对丰满。此外，哺乳使母亲变得善良慈祥，这些都能增加女性的魅力。

不少哺乳妈咪有过这样的经历，当乳汁开始分泌时，乳房开始变热、变重，出现疼痛，有时甚至像石头一样硬。乳房表面看起来光滑、充盈，连乳晕也变得坚挺而疼痛。在这种情况下，即使妈咪强忍着胀痛哺乳，宝贝也很难含到妈咪的乳头。

PK乳腺增生，注重日常细节

据相关数据显示，大约有70%以上女性都患有不同程度的乳腺增生。乳腺增生和乳腺癌是两种不同的疾病，乳腺增生也不是乳腺癌的早期。乳腺增生不是癌，它属良性病变，表现为乳房内条索状、片块状或囊性结节。乳腺增生的结节质地较软，伴有压痛，边界清楚，随月经周期或情绪发生变化，其肿物大小短期内无增大趋势。

时刻拥有好心情没错，乳腺增生最怕的就是你心情好！因为心情好了，卵巢的正常排卵就不会被坏情绪阻挠，孕激素分泌就不会减

少，乳腺就不会因受到雌激素的单方面刺激而出现增生，已增生的乳腺也会在孕激素的照料下逐渐复原。

睡觉规律睡眠不仅有利于平衡内分泌，更给体内各种激素提供了均衡发挥健康功效的良好环境。团结的力量大，各种激素协同合作自然能打败乳腺增生。

## 第30节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(16)

和谐性生活和谐的性生活首先能调节内分泌，刺激孕激素分泌，增加对乳腺的保护力度和修复力度。当然，性爱也会刺激雌激素分泌，不过在孕激素的监督下，雌激素只能乖乖丰胸，没有机会使乳腺增生。另外，性高潮刺激还能加速血液循环，避免乳房因气血运行不畅而出现增生。

如果性生活不规律，就会催生乳腺疾病。性冷淡又称“性抑制”、“性欲缺乏”或“阴冷”，不少已婚女子都存在着不同程度的性冷淡，性冷淡妨碍妇女自身健康，可诱发许多乳房疾病。

乳房出胀痛妇女进入性兴奋时，乳房充血增大，达到性高潮时，乳房比平时增大1/4；得到性满足后，乳房充血，肿胀及消退的周期性变化，有利于促进乳房内部的血液循环。性冷淡使性欲长期客观存在抑制，得不到性满足，使乳房的充血肿胀不易消退或消退不完全，持续性肿胀则使乳房胀痛不适。

乳腺小叶增生又称为乳腺增生病，是妇女最常见的乳房疾病，约占全部乳房疾病的60%，多见于35~45岁，有少数患者可转变为乳腺癌。研究发现，性冷淡或性生活不和谐是乳腺小叶增生的重要诱发因素。不良精神刺激导致的郁郁寡欢、孤独焦虑则是乳腺小叶增生的“催化剂”。性冷淡者心理长期处于抑制状态，致内分泌失调并缺乏调节，久而久之就容易患乳腺小叶增生。

正常适时地妊娠、哺乳妊娠、哺乳是打击乳腺增生的好方法，孕激素分泌充足，能有效保护、修复乳腺；而哺乳能使乳腺充分发育，并在断奶后良好退化，不易出现增生。

调理月经月经周期紊乱的女性比其他人更易乳腺增生，通过调理内分泌调理月经，同时也能预防和治疗乳腺增生。

□中药调理内分泌

通过补充雌激素及时有效地调节内分泌是否是内分泌失调，取决于医疗检查的证据——激素分泌水平是否异常。年轻女性出现上述情况，首先要到医院进行内分泌检测，以月经的第3天为宜。如果激素异常可在医生指导下采取激素替代治疗。但值得一提的是，服用雌激素之前，一定要认真检查体内实际激素水平，并且在医生的指导下，正确使用。内分泌失调怎么调理，如何调理内分泌否则不仅不能取得理想的效果，甚至还会有不良后果的。现有的研究表明，错误地补充雌激素，可以使子宫内膜癌、乳腺癌的发生危险增加8至10倍。

## 第31节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(17)

中药对调整女性内分泌有独到的疗效。一般通过调理气血、化瘀散结、补益冲任着手，调理女性各脏器功能，从而调节内分泌，消除体内瘀积，使雌、孕激素的分泌水平趋于均衡状态。

### □保持心情愉悦

避免过度劳累与激动，保持精神愉快，采用有效方法进行心理调适以免不良情绪影响到内分泌系统。

有些女性有内分泌失调的症状，但去医院检查却发现激素水平正常，这种情况很可能是因为“网络”——大脑皮层与女性生殖系统之间的环路出了问题，如果没有查出病来，可能只是心理压力引起的不适。

### □睡眠饮食科学合理

保证充分的营养与睡眠，多吃谷物和新鲜水果蔬菜等高蛋白与维生素食物。

俗话说：药补不如食补，女性出现内分泌失调的症状后，单纯注重面部皮肤的美容是不行的，应该以内养外从根本上解决。

女性要保持健康的身心和美丽的容颜，除了注重健身，放松心情外，还应该把好饮食关。饮食应以新鲜蔬菜及高蛋白、低脂肪的食物为主；保持每天都吃一定量的水果，以补充体内水分和营养。不饮酒、少喝咖啡；要选择植物油，要少吃或不吃富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物；多吃大豆制品，如水豆腐、豆腐脑、豆浆、豆腐干等。

### □亲情的抚慰

亲情的作用对于生活和工作压力巨大的白领女性来说有不可小视的作用，尤其是夫妻间的恩爱所起的作用更为明显。那些长期经受工作和生活压力的白领女性，往往感情脆弱，易于冲动，遇刺激便好动怒。心理学上的“宣泄效应”告诉我们，人一旦出现苦闷、烦躁、愤懑、痛苦等负性情绪，最好是能及时运用适当的方式进行排解、转移

乃至消除。内分泌失调如何调理、内分泌失调怎么办，这种情绪的宣泄越及时、越酣畅、越彻底越好。

低脂高纤饮食遵循“低脂高纤”饮食原则，多吃全麦食品、豆类和蔬菜，增加人体代谢途径，减少乳腺受到的不良刺激。还有，控制动物蛋白摄入，以免雌激素过多，造成乳腺增生。

## 第32节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(18)

补充维生素、矿物质人体如果缺乏B族维生素、维生素C或钙、镁等矿物质，前列腺素E的合成就会受到影响，乳腺就会在其他激素的过度刺激下出现或加重增生。

乳腺癌，不可忽略的方面

而乳腺癌的肿块质地坚硬，无压痛，边界不清，活动受限，短期内明显增大，或伴腋下、锁骨上淋巴结肿大以及乳头内陷、皮肤呈橘皮样改变等。但要注意的是，没有肿块的乳腺增生有时会和乳腺癌同时存在。

“丁克”随着社会经济的发展和女性的独立，有些人追求“时尚生活”，如单身、不生育、人工流产、不哺乳等等。其实这种的“时尚”，容易诱发乳腺癌。

有证据表明，终身未生育的妇女患乳腺癌的危险性最高，35岁以后初次生育者患乳腺癌的机会也多，而在30岁以前生育者患乳腺癌的机会就少。我们知道，过度的雌激素刺激是乳腺癌发生的重要因素，而孕激素则可能是一种保护因素。因此，哺乳可以通过孕激素的保护作用来降低乳腺癌发生的危险性。此外，母乳的营养成分要比人工喂养高，对婴儿更有利。

在生育因素中还有初潮早、经期长、绝经时间延迟等都可能增加患乳腺癌的危险。初潮年龄小于12岁的，发生乳腺癌的危险性要比大于12岁的高4~5倍；月经持续天数大于7天的要比小于5天的危险性大；绝经年龄在55岁以后的则比小于45岁绝经的危险性要增加1倍。

经常使用美容保健品为了追求美丽、留住青春，不少女性喜欢用有“美容养颜”作用的护肤品，或者口服保健品。实际上，这些护肤品和保健品之所以有养颜功效，是因为或多或少含有雌激素。而长期接触雌激素则会增加患乳腺癌的风险，特别是乳腺癌高危人群(有既往乳腺病史、乳腺癌基因携带者等)，更应该尽量避免含雌激素产品。还有

报道说，在西方，那些长期从事美容行业的女性，乳腺癌发病率就明显比其他行业人员高。

遗传因素有文献报道说，母亲在绝经前曾患双侧乳腺癌，其女患乳腺癌的几率比一般的妇女高9倍。还有报道说，乳腺癌病人的后代乳腺癌发生的几率比正常人要高3倍，而且患乳腺癌的年龄要提前10年。乳腺癌的遗传性是指对乳腺癌的易感性，而不是肿瘤通过母亲遗传给下一代。对有乳腺癌家族史的妇女，建议20岁以后每月1次乳房自检，每年1次乳房检查，30岁以后每年1次乳房钼靶检查。

### **第33节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(19)**

服用避孕药在18岁以前做人工流产，会增加患乳腺癌的危险。在25岁以前口服避孕药达6年以上者，发生乳腺癌的危险性要比正常人高5倍。未生育的妇女口服避孕药，发生乳腺癌的危险性也比正常人高，为此建议少女、未生育者及有乳腺癌家族史者都不宜口服避孕药。

注重乳房异常其实癌变有一个过程，细心的人在乳腺癌病变早期可以发现一些征兆，以下几点有助于早期发现乳腺癌：1.乳房无痛性肿块。2.30岁以上的妇女乳房迅速增大。3.乳房缩小。4.乳头抬高。5.乳头或乳晕部位发生溃疡，经久不愈。6.乳房皮肤凹陷。7.乳头血性溢液。8.发现腋下肿物。

做好乳腺癌筛查按乳腺癌筛查及早诊早治指南要求：1.乳腺自查：20岁以后每月检查1次。2.临床体检：20~29岁每3年1次，30岁以后每年1次。3.X射线检查：35岁拍摄基础乳腺片，普通人群2年1次乳腺X线摄影；大于40岁，每1~2年1次乳腺X线检查，乳腺X线检查可只拍斜位1张，若有疑问再加拍侧位或轴位片，60岁以后可隔2~3年拍片检查1次。4.超声检查：35岁以后每年1次乳腺超声检查，40岁以上每2年检查1次。

正视乳腺小叶增生乳腺小叶增生既非炎症也非肿瘤，是乳腺组织生理性增生和复旧不全造成的正常组织错乱，表现为与月经周期相关的乳房胀痛，也可有边界不清的肿块，一般会随月经周期的改变消退。这是一种常见病，70%~80%的女性都曾有过。一般症状不明显者不需治疗，有明显症状者可口服维生素E，对于疼痛较为剧烈的患者可予以消炎止痛等对症处理。临床医学表明，只有1%的小叶增生会发生恶变，女性不必过分担心。

经常便秘便秘者的粪便中存在一种致突变原。经测定，该突变原与目前已知的几种癌物质类似。这些致突变原经肠道吸收后，可随血

液循环进入对其相当敏感的乳腺组织，这样，发生乳腺癌的可能性就明显地增加了。

为了预防便秘的发生，妇女在平时应注意合理进食，减少脂肪摄入量，多吃新鲜蔬菜水果等粗纤维较多的食物。每晚睡觉前，最好能揉腹10~15分钟，以刺激肠道蠕动。每天清晨饮一杯温开水或淡盐水，能较有效地促进肠道蠕动，有助于排便。蜂蜜、芝麻、大枣等对妇女来说，不仅有滋补、美容的功能，还能起到润肠道通便秘作用，可适量食用。

## 第34节：第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随(20)

反复做人工流产术很多女性在做人流前总是问医生：人流对身体有多大影响？而她们考虑的一般都是指对肉体的损伤及疼痛，而没有认识到不痛不痒的激素变化对人体的影响。

乳腺增生多年不愈乳腺增生是一种慢病。尽管不是每一例乳腺增生都会恶变，但两者之间的诸多联系，提示人们积极保健与治疗。乳腺增生中年龄较大、病史较长、肿块较大、肿块与月经关系不明显者，容易发生恶变。鉴于乳腺增生有可能恶变，建议尽早调理改善，不可拖延大意。

性生活不和谐有资料表明，在乳腺癌患者当中，高龄未婚、性功能低下，丧偶女性的比例明显高于其他人群。这就提示，无正常性生活及性冷淡的妇女患乳腺癌的危险性大大增加。长期精神压抑的妇女易出现性冷淡，这些人也容易发乳腺癌。

做个“会吃女”，防止乳腺癌

食物除了给人体供给营养和能量，还具有各种各样的食疗作用。当今的人们已经开始注重通过饮食调整身体机制，达到防病治病的目的。对于令人谈之色变的乳腺癌，其实也是可以通过日常饮食达到预防的目的。喝酱汤喝酱汤可防乳腺癌。日本调查发现，每天喝3碗以上酱汤者乳腺癌发病率低40%。酱汤的原料是大豆和盐，大豆含有的异黄酮对癌症有抑制作用，尤其对闭经后的妇女效果更明显。经常食用豆腐、大豆等富含异黄酮的制品也能降低乳腺癌发病率。

大蒜弄碎吃含硒食品可以帮助女性远离乳腺癌。硒这种微量元素可以在巴西豆、肝和肾等食品中找到，它与一种酶相结合对抗乳腺癌。大蒜含有丰富的大蒜素和微量元素硒。大蒜最好弄碎生吃，每周食用几次就可以起到预防乳腺癌的效果。大蒜如果熟食，效果就会降低。

猴头菇含有多糖体、多肽类对癌细胞有较强的抑制作用，同时能明显增加肌体内的蛋白组成成分，产生干扰素，进而增强抗癌防癌效果。癌症病人常食猴头菌，有助于升高人体的免疫球蛋白，提升白细胞，增强人体免疫功能，起到防癌治癌的作用。

芦笋芦笋含有多种抗癌营养成分，尤其是维生素A和维生素C的含量是番茄的两倍，而且含有一种丰富的组织蛋白，它能有效地抑制癌细胞生长，同时还含有丰富的叶酸、核酸、硒和天门冬酰胺酶，可抑制癌细胞生长，并可防止癌细胞的扩散。芦笋尤其适宜乳腺癌的预防和治疗。

“红皮”瓜果蔬菜红苹果、红辣椒可防治乳腺癌。“红皮”瓜果蔬菜中所含的某些植物化学成分，可以有效遏制肿瘤细胞中蛋白质的生长，还能降低肿瘤细胞对雌激素的反应能力，对乳腺癌有防治作用。洋葱、紫葡萄等也含有该植物化学成分，该成分对前列腺癌和其他癌症也有抑制作用。

胡萝卜胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素摄入人体后能转化成维生素A，具有维持人体上皮组织的正常结构和功能的作用，使致癌物质难以侵犯，又能刺激肌体免疫系统，调动肌体的抗癌能力，同时又可影响致癌物质的代谢，尤其适宜乳腺癌的防治。食用胡萝卜的时候最好熟食，有利于胡萝卜素的吸收。

## **第35节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(1)**

### **第三章月经，每个月亲密相约不留病**

月经，妇科健康的晴雨表，如果身体某些生殖器官发生了异样，月经就会以自己的方式表现出来，如果不了解经期里身体的脆弱并给予特殊的呵护，那么身体也会出现麻烦。月经，每月亲密相约身体才会不留病！

#### **行经前，烦躁哪里来**

月经即将到来的日子，很多女性会感到内心烦躁，心烦意乱的时候恨不得和某人吵一架才能平息内心蹿升的火气。月经过后，火焰平息，仿佛换了一个人似的。那么，行经前，哪些烦躁是从哪里来的呢？

经前期综合征由于月经前体内性激素突然减少，会影响全身系统，出现一定的反应。这些反应一般在月经前7~14天出现，月经到来前2~3天加重，行经后症状逐渐减轻和消失。医学上把这些变化比较明显的叫经前期紧张症。一般表现为：

以精神症状为主的常见神经敏感，烦躁易怒，全身疲乏无力，有时会引起头痛、失眠、思想不集中等。

## 第36节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(2)

以躯体症状为主的常见手脚颜面浮肿，腹部胀气感，有些人腹胀，大多数女孩会有便秘现象，小腹坠痛和乳房胀痛等。

经前期紧张症多见未婚青年，有以上一种或几种表现，不影响学习和工作，少数人症状严重，需要治疗。如果经期结束，症状不减，就需要找医生诊治。

常见经前期病的调治月经，是成熟女性的标志，一般没有什么不适。但也有少数女性除可出现心烦、失眠、水肿、腰痛等一些反应外，还可能发生下列疾病，临床上称为月经病。

### □经期关节痛

经期体内激素分泌发生变化，引起水、盐代谢紊乱，当肌体内水和盐积聚过多时，引起双侧髌骨下脂肪垫的病变，是妇女特有的常见病。这种病开始时每月重复1次，但若反复发作，脂肪垫变成永久性肿大，纤维化，就有可能成为长期疼痛。患月经前水潴留综合征者，应该加强锻炼，促进淋巴回流，增强血液循环，以减少脂肪垫内的水肿。

### □月经疹

每逢月经来潮前2~3天皮肤瘙痒、出现疱疹、起红斑或发生紫癜等皮疹。多发生于颜面、前胸、后背及四肢等部位，随着月经结束，皮疹和瘙痒症状便不治自愈。对月经疹和瘙痒较重、影响睡眠者，可服用扑尔敏等脱敏药。

### □经前期牙痛

有的人在月经前1、2周内，每吃凉拌菜或喝冷饮时，便会发生瞬间剧烈牙痛，顷刻即止。这是因为在月经周期前，牙髓和牙周黏膜血管因生理影响而扩张充血，因此当牙本质受到冷的刺激后则会发生阵痛。这并非牙疾患，无需治疗。

### □经期头痛

在月经期间，女性体内雌激素与孕酮分泌的失调是经期头痛的根本原因。口服麦角胺咖啡因、谷维素或服用元胡止痛片、加味道遥丸均有一定效果。

#### □月经性胃痛

有人月经期出现胃痛，大多由子宫内膜异位症引起。因为子宫位置过度后倾后屈、阴道闭锁、子宫颈口狭小、多次人流、月经期性交等，导致这些内膜通过输卵管“流窜”到卵巢、胃黏膜、鼻黏膜等处，会出现胃痛、鼻出血等症。子宫内膜异位症可采取药物或手术治疗。但更重要的是预防，应尽量少做人工流产手术，月经期不要同房，不要洗盆浴、不要游泳、不要做盆腔检查，月经来潮前禁做各种输卵管通畅试验。

### **第37节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(3)**

#### **□经期口唇疱疹**

这与月经期肌体抵抗力降低、体内潜伏疱疹病毒活动有关。常在经前1~2天至2~3天内发生，以口唇多见，亦见于眼睑、鼻孔周缘、阴唇边缘，可用桑叶汁涂擦。

#### **□经前鼻塞**

有的女性每到月经期便出现鼻塞症状，这是因为鼻腔黏膜上皮与女性生殖器官之间存在着生理方面的联系。卵巢激素的变化使鼻黏膜发生充血、肿胀和渗液，从而导致鼻塞。可用鼻通或滴鼻净滴鼻。

#### **□经期咯血**

有的妇女在行经前3~4天或经期咯血，月经干净后即不药而愈。现代医学研究证实，经期咯血是因体内雌激素显著变化而引起支气管血管充血，渗透性增加的缘故。治疗这种月经病，可在医生指导下肌注黄体酮。

#### **□月经期美尼尔氏症**

这种病症在中年妇女中比较多见，月经来潮时突然眩晕、耳鸣、视物旋转、恶心呕吐，一般只需卧床休息，眩晕严重者可适当用镇静剂及少量利尿药。

#### **□月经期心律失常**

比较常见的是心早搏、心动过速、心动过缓、阵发性室上心动过速。该症病发时注意多休息，适量服用镇静药。

#### **□月经性心绞痛**

有的女性因月经周期变化而发作血管痉挛性心绞痛，是由于冠脉痉挛引起心肌缺血缺氧。大约在月经来潮前2~3天发作，经过一段时期的激素补充疗法、钙拮抗剂扩血管疗法及其他辅助疗法治疗后，可有效控制病情。

维生素、微量元素，经前补补会更好国外医学界一项新的研究表明，维生素和微量元素有助于减缓或消除女性痛经之苦。

在经前期，若开始患有腹痛及紧张感，就需要服用一些维生素和微量元素。其中B族维生素对经前综合征有显著疗效必须要服用，最重要的是维生素B6。它能够稳定情绪，帮助睡眠，使人精力充沛，同时也能减轻腹部疼痛。

经前服用钾和镁感觉会好得多。钾对于神经冲动的传导、血液的凝固过程以及人体所有细胞的机能都极为重要。它还能缓和情绪、抑制疼痛、防止感染，并减少经期失血量。镁能帮助大脑传导神经冲动并协助具有神经激素作用的活性物质维持在正常水平上。月经后期，镁元素还能起到心理调节作用，有助于身体放松，消除紧张心理，减少压力。为补充这两种元素，妇女睡前最好喝一杯热牛奶，并在奶中加一勺蜂蜜。

## 第38节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(4)

解读女性经期的各种禁忌

捶腰经期往往会出现腰酸腿胀的情况，面对不适的腰部，生活中很多女性通过捶打酸胀的肌肉来缓解不适，同样地，在经期不少女性也会习惯性地捶打腰部缓解腰部酸胀。

但这么做却犯了错。妇科专家指出，经期腰部酸胀是盆腔充血引起的，此时捶打腰部会导致盆腔更加充血，反而加剧酸胀感。另外，经期捶腰还不利于子宫内膜剥落后创面的修复愈合，导致流血增多，经期延长。

贪凉酷暑难熬，许多人都喜欢喝冷饮吃凉食，但女性在月经期间却不宜大量喝冷饮、吃凉食，过分贪凉，以免引出麻烦。

妇女在月经期间，盆腔和阴部发生充血，大量食用冷饮或凉食，胃肠道、心脏、肾脏的负担加重，非常不利于身心保健，而且当寒凉食物进入体内由于寒凉的刺激，会引起反应性子宫、盆腔内血管收缩与痉挛，发生痛经、停经等病症。尤其是初来月经的少女，子宫颈口比较紧，平滑肌受到冷的刺激后，出现强烈收缩，使本来就狭窄的子宫颈更为挛缩，月经血更加难以流畅，加重疼痛的程度。

所以，炎炎夏日，正处在月经期的少女，需要认真呵护自己，饮食宜清淡温和，易于消化，不可过食辛辣食物，要多喝开水，多吃水果、蔬菜。千万不能贪食冰冷食品，尽量避免遇热冲凉，以防出现腹痛加剧，影响正常的学习和生活。

此外，月经期间也不要阳台上露天睡卧、房间也不要长时间开空调或长时间吹电风扇。由于妇女在月经期大脑皮质的兴奋性降低了，人体的抵抗力也比平时差，如果一时贪凉，很容易受潮湿凉气侵犯，发生腰腿疼痛、月经紊乱或诱发关节炎等病症。

洗头生理期间洗头是一件值得注意的事情，虽然西医认为经期不能洗头是没有根据的，但中医的理论就不然，中医认为头为六阳之

首，子宫为任脉的起点，生理期间，血液循环本来就较差，洗头会让血液集中至头部，影响子宫血液循环，使子宫内的血液无法顺利排干净，容易造成经血量的减少或经痛；另一方面，由于发根上的毛孔张开，这时如果受了风寒，就容易导致头痛的问题，尤其在夜晚或睡前洗头，由于夜为阴，头为六阳之首，阴阳相背的情况下，头痛会更严重，若是头发未干就马上就寝，身体抵抗力及代谢力低下，各种毛病绝对找上你。

### **第39节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(5)**

如果在经期3、5天都不洗头，爱干净的漂亮女孩子恐怕做不到吧！不过，变通一下，就会找到两全其美的好方法。那就是中午洗头，而且洗头时间尽量要短，洗完头一定要真正吹干。洗完头如果需要马上外出，到室外可以戴上帽子，避免头部受到风寒。如果是上班族无法白天洗头，建议不要在生理期的头两天洗，可选在经血较少的第3天后再洗，洗完一定要完全吹干，最好是养成只要在生理期快来时就赶快洗头的习惯。

染发染发已经成为流行起来的一种时尚，走在大街上，各种颜色的头发和样式新颖发型给人以美的享受。可是，染发剂中的脱色剂及对位染料，可能与膀胱癌、血液肿瘤癌症、子宫内膜癌有关。

虽然染发剂的致癌性尚无定论，但因头皮上的毛孔超过十万个，吸收这些化学药剂的速率很快，尤其女性月经来临的时候，是人体抵抗力最弱的时候，在这期间应该避免染发，以免使细胞发生不好的变化。

泡澡日常生活泡个热水澡，惬意的感觉自不待言。但是，到了生理期间就另当别论了。生理期间因子宫颈口较开，经血从阴道流出，阴道的酸碱值偏碱性，防御病菌能力减低。此时为避免感染，生理期间最好使用淋浴的洗澡。

还有一种主张，那就是有经痛腹胀的女性，可通过泡澡来舒缓不适症状，放松情绪。若要泡澡，最好在家里，不要使用公共澡盆，可避免感染。泡澡最好是用浴盆不要用浴缸，因浴盆较浅，容易清洁又不需太多水量，经期泡澡是让整个臀部坐浴，借泡热水来改善骨盆腔的血液循环，但浸泡的时间不宜过长。若在泡澡时，有一些经血流出，要起身以莲蓬头冲洗一下身体，一定记得入浴前把浴盆洗干净。

丁字裤丁字裤又称T型裤，就是在会阴等皮肤娇嫩处，它也只有一条绳子粗的布带，很容易与皮肤发生摩擦，引起局部皮肤充血、红

肿、破损、溃疡、感染，更有一些丁字裤为了有贴身效果，由透气性较差的化纤材料制成，容易引起皮肤过敏。除了诱发阴道炎等妇科病，过紧的丁字性感内裤还会压迫肛门周围血管，使女性患痔疮的机会增加。

## 第40节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(6)

因此，医生建议，时髦的女性最好不要长期穿丁字裤，如果白天穿，晚上回家后应换上棉质、宽松的内裤让局部得到休息；穿了丁字裤时最好穿宽松一些的外裤，不要穿同样紧绷的牛仔裤；所穿的丁字裤每天要更换，以减少发炎的机会；局部有病症、月经期以及月经前两周的排卵期都不要穿丁字裤；感觉局部瘙痒，疼痛等不适时，应该到医院确定感染类型，对症下药。

内裤清洗不当洗衣服的时候，有些人为了图方便省事，把所有换下的衣物集中放进洗衣机里一起洗，在洗衣机搅拌、摩擦的过程里，衣物上的细菌、颜色、脱落的纤维，不可避免地相互污染。

即便是单独洗，内裤也不适宜机洗。因为目前的全自动洗衣机会残留水，脱水槽与洗涤槽之间间隙小容易滋生霉菌等致病菌，感染后影响女性健康。

为防止洗衣过程中的交叉污染损害人体健康，乳罩、内衣裤、袜子最好单独用手洗；洗衣时不要放太多洗涤剂，要多漂洗几次，特别是内衣裤更应这样。

久坐中医认为，一个人长期久坐又缺乏运动，将导致“气滞”及“血瘀”，易使人体某一脏器发生功能障碍，对女性而言，容易引发妇科方面的疾病，尤其月经前及经期间的疼痛，严重者也可能导致不孕症。

就西医的理论，生理期间长时间久坐或姿势不佳，经血容易逆流，造成慢性骨盆腔充血，骨盆会隐隐作痛而刺激到周围神经造成肿胀，引发经痛的问题。

如果工作和学习离不开“坐”的女性，要注意每坐40分钟后休息10分钟，做做伸展动作，来回走动走动。下班后选择步行回家，或者练习一下健走、游泳...等运动，能有效改善久坐造成的循环障碍。

紧身裤紧身裤是女孩宠爱的宝贝，到了经期女孩就更喜欢穿紧身裤了，因为觉得那样“安全性”更高。可是经期女孩是不适宜穿紧身裤

的，原因是如果月经期间穿臀围小的紧身裤，会使局部毛细血管受压，影响血液循环，增加会阴摩擦，很容易造成会阴充血水肿。如果再加上不注意局部清洁卫生，还会出现泌尿生殖系统感染等疾病。所以，爱美的女士到了经期，还是以健康为主，放弃穿紧身裤是明智的选择。

## **第41节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(7)**

## **第42节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(8)**

### **第43节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(9)**

#### **第44节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(10)**

## **第45节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(11)**

## **第46节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(12)**

## **第47节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(13)**

## **第48节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(14)**

## **第49节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(15)**

## **第50节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(16)**

## **第51节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(17)**

## **第52节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(18)**

### **第53节： 第三章 月经，每个月亲密相约不留病(19)**

## **第54节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(1)**

## **第55节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(2)**

## **第56节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(3)**

## 第57节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(4)

## **第58节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(5)**

## **第59节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(6)**

## **第60节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(7)**

## **第61节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(8)**

## **第62节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(9)**

## **第63节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(10)**

## **第64节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(11)**

## **第65节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(12)**

## **第66节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(13)**

## **第67节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(14)**

## **第68节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(15)**

## **第69节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(16)**

## **第70节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(17)**

## **第71节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(18)**

## **第72节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(19)**

## **第73节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(20)**

## **第74节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(21)**

## **第75节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(22)**

## **第76节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(23)**

## **第77节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(24)**

## **第78节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(25)**

## **第79节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(26)**

## **第80节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(27)**

## **第81节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(28)**

## **第82节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(29)**

## **第83节：第四章不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧(30)**

## **第84节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(1)**

## **第85节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(2)**

## **第86节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(3)**

## **第87节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(4)**

## **第88节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(5)**

## **第89节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(6)**

## **第90节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(7)**

## **第91节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(8)**

## **第92节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(9)**

### **第93节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(10)**

## **第94节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(11)**

## **第95节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(12)**

## **第96节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(13)**

## **第97节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(14)**

## **第98节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(15)**

## **第99节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(16)**

## **第100节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(17)**

## **第101节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(18)**

## **第102节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(19)**

## **第103节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(20)**

## **第104节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(21)**

## **第105节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(22)**

## **第106节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(23)**

## **第107节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(24)**

## **第108节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(25)**

## **第109节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(26)**

## **第110节：第五章与“孕”有关，不可小觑的孕事(27)**

## **第111节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(1)**

## **第112节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(2)**

## **第113节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(3)**

## **第114节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(4)**

## **第115节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(5)**

## **第116节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(6)**

## **第117节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(7)**

## **第118节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(8)**

## **第119节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(9)**

## **第120节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(10)**

## **第121节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(11)**

## **第122节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(12)**

## **第123节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(13)**

## **第124节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(14)**

## **第125节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(15)**

## **第126节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(16)**

## **第127节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(17)**

## **第128节：第六章“性”的秘密，越早知道越幸福(18)**